



# Travailler en collaboration avec votre équipe de soins et prendre des décisions relatives au traitement

La présente section s'adresse aux personnes qui viennent de recevoir un diagnostic de psoriasis ou qui prennent activement en charge une maladie psoriasique. Vous y trouverez des renseignements permettant de vous guider dans le choix de vos objectifs de traitement, dans l'évaluation des différentes options thérapeutiques, dans la prise de décisions, dans le travail avec votre équipe médicale et dans l'identification, au besoin, des autres ressources dont vous ou vos proches pourriez avoir besoin durant votre parcours vers la stabilité.

# 1. POURQUOI APPRENDRE À TRAVAILLER EN COLLABORATION AVEC VOTRE ÉQUIPE DE SOINS ET À PRENDRE DES DÉCISIONS RELATIVES AU TRAITEMENT?

Vous avez reçu votre diagnostic, vous vous êtes renseigné à propos de votre maladie et vous avez rencontré les membres de votre équipe de soins (idéalement votre médecin de famille ou une infirmière praticienne et un spécialiste, comme un dermatologue). Vous recevez peut-être également des soins de la part d'un docteur en naturopathie, d'un professeur de yoga ou d'un autre thérapeute. Il est possible que plusieurs options de traitement vous aient déjà été proposées par les différents intervenants figurant sur cette liste.

Vous vous demandez maintenant : Quelle est l'option ou les options qui sont les plus appropriées pour moi? Quelle incidence ces différentes options auront-elles sur mon corps, mon esprit, mes émotions? Quels en seront les coûts? Suis-je admissible à un remboursement pour certaines de ces options? Sinon, combien devrai-je déboursier? La prise de décisions en matière

de traitements peut parfois sembler une tâche colossale! De plus, vos décisions thérapeutiques, votre équipe soignante ainsi que les avantages, les coûts et les risques connus de ces traitements peuvent changer avec le temps, ce qui pourrait compliquer davantage la situation. Pour le psoriasis et l'arthrite psoriasique plus particulièrement, il se peut que certains traitements perdent de leur efficacité avec le temps. Par conséquent, les outils que vous développez ainsi que votre capacité à travailler avec votre équipe soignante et à prendre des décisions en matière de traitement sont très importants pour que vous et vos proches puissiez gérer tous changements éventuels lorsque ceux-ci se présentent.

Cette section est destinée à vous fournir des conseils et des outils pour vous aider à prendre des décisions éclairées et à bien travailler avec votre équipe soignante.

## 2. PRENDRE DES DÉCISIONS EN MATIÈRE DE TRAITEMENT ET TRAVAILLER AVEC VOTRE ÉQUIPE DE SOINS

La présente section est destinée à vous aider à prendre des décisions en matière de traitement et vous guidera dans votre collaboration avec votre équipe de soins dans le cadre de ce processus. Nous parlerons en particulier de :

- **Fixer vos objectifs**
- **En apprendre davantage à propos de votre raisonnement**

- **Évaluer vos options de traitement, et**
- **Comparer vos options de traitement afin de prendre des décisions éclairées.**

Nous aborderons également dans cette section la façon de travailler avec votre équipe soignante ainsi que vos proches dans le cadre du processus décisionnel concernant le traitement .

Lorsqu'il s'agit d'établir des objectifs relativement à votre état de santé, de prendre des décisions concernant vos traitements et de surveiller les répercussions de vos choix au fil du temps, certaines personnes trouvent très utile de tout écrire au même endroit, comme dans un cartable ou un journal. Le fait de tenir un journal ou un cartable vous permet de garder toute votre information organisée et vous aide à suivre les changements au fil du temps.

## FIXER VOS OBJECTIFS :

- La première question importante à vous poser est « qu'est-ce que j'espère accomplir ? »
- Définissez votre ou vos objectifs personnels quant à votre maladie psoriasique. Décrivez vos objectifs en utilisant vos propres mots.
- Faites en sorte qu'ils soient précis, mesurables et réalisables. En voici quelques exemples :
  - “Je veux pouvoir porter un maillot de bain.”
  - “J'ai besoin de soulager ou de me débarrasser des démangeaisons, de la sensation de brûlure et/ou de la douleur.”
  - “Je veux porter des vêtements noirs à nouveau.”
  - “J'ai besoin d'atténuer mon sentiment de gêne et d'embarras.”
  - “Je dois pouvoir retourner travailler.”
  - “J'ai besoin d'aide pour mieux prendre soin de moi : mieux manger, me reposer, rire et faire de l'exercice.”
- Demandez-vous ensuite : « Lequel de ces objectifs est le plus important pour moi ? Comment classerais-je mes objectifs par ordre d'importance ? »
- Il est possible que vos objectifs changent avec le temps, alors assurez-vous de faire le point sur ces derniers au moins une fois par année. Il est parfois possible que vous ayez besoin de le faire plus souvent.

Assurez-vous de reconnaître la différence entre vos « besoins » et vos « désirs » et de prioriser vos besoins.

- Faites part de vos objectifs à votre équipe soignante. Discutez avec eux de la façon dont les options de traitement et les autres options de soutien qu'ils recommandent pourraient vous aider à atteindre vos objectifs.
- Si certains traitements correspondent à vos objectifs, posez toutes les questions que vous avez à propos de ces traitements. La section suivante sur les options de traitement propose un outil destiné à vous aider à répondre à ces questions. Conservez des notes de toutes ces informations dans votre cartable. Vous ou une personne qui vous accompagne lors de votre rendez-vous pouvez prendre des notes sur les renseignements que votre équipe de soins vous communiquera.

Pensez également aux objectifs que vous pourriez être en mesure d'atteindre à court, moyen et long terme.

## SUIVEZ VOS PROGRÈS AU FIL DU TEMPS :

- Suivez les incidences de vos choix de traitement par rapport à l'atteinte de vos objectifs au fil du temps. Décrivez vos expériences dans votre journal ou dans votre cartable et notez les dates de vos commentaires. Il est également important d'inclure dans vos commentaires datés des informations quant à la manière dont vous vous sentez, tout changement au niveau de votre alimentation ou de votre appétit, ou si vous avez présenté une autre maladie (par exemple, la grippe). Différents facteurs peuvent parfois contribuer au déclenchement des éruptions. Servez-vous de ces précieux renseignements pour discuter avec votre équipe de soins pendant vos rendez-vous de ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas, et pour déterminer si vous atteignez vos objectifs ou non.
- Les rendez-vous avec les médecins doivent souvent être bien ciblés et directs. Il est important de bien cerner votre principale question ou préoccupation avant le rendez-vous et de vous assurer de l'aborder avec votre spécialiste. Si le temps le permet, vous pouvez ensuite aborder toute autre question ou préoccupation importante que vous avez identifiée. Si votre équipe soignante compte d'autres membres, comme des infirmières ou des pharmaciens, vous pouvez également leur poser certaines de vos autres questions en lien avec leur expertise (p. ex. dosage des médicaments et interactions pour un pharmacien) afin de connaître leur avis sur le sujet.

## CONTINUEZ À VOUS INSTRUIRE :

- Il est également important que vous vous serviez de vos objectifs pour mener vos propres recherches et en apprendre davantage sur votre psoriasis ou votre arthrite psoriasique. Assurez-vous de vérifier la fiabilité de vos sources. Voici quelques sources d'information fiables : votre prestataire de soins primaires (médecin de famille, infirmière praticienne); vos spécialistes (dermatologue, rhumatologue); vos autres prestataires de soins comme les infirmières, les travailleurs sociaux, les nutritionnistes; votre équipe de soutien; votre pharmacien; les sources fiables d'information sur Internet telles que celle-ci, Santé Canada, la U.S. Food and Drug Administration, l'Agence européenne des médicaments, le ministère de la Santé dans votre province ou votre territoire; les organismes sans but lucratif du domaine de la santé tel que le Réseau canadien du psoriasis; ainsi que les bibliothèques publiques.
- Vous pouvez également, dans la mesure du possible, assister à des activités d'apprentissage liées aux maladies psoriasiques. Parlez-en aussi à votre famille et à vos amis, en particulier aux personnes qui ont dû composer avec la même maladie. Qu'ont-ils appris? Que suggèrent-ils? L'information est la clé du succès.
- Notez tout ce que vous apprenez. Ajustez vos objectifs ainsi que les questions que vous souhaitez poser à votre équipe soignante au fil du temps en fonction de vos nouvelles connaissances.





## EN APPRENDRE DAVANTAGE À PROPOS DE VOTRE RAISONNEMENT :

- De nombreux facteurs peuvent influencer votre façon de penser et de prendre des décisions.
  - votre personnalité (p. ex. intuitive/logique, histoires vécues/chiffres, tendance à prendre des risques/réticence au risque)
  - votre âge, les différentes étapes où vous vous trouvez dans votre vie (enfance, jeunesse, âge adulte ou troisième âge; parent; enceinte ou essayant de tomber enceinte; retraité)
  - votre sexe ou votre genre (p. ex. homme cis, femme cis, personne intersexe ou trans)
  - votre santé physique et mentale
  - vos émotions

- différentes normes culturelles
- vos circonstances sociales (votre lieu de résidence, votre type de profession, si vous bénéficiez du soutien de vos amis ou de votre famille)

Tous ces éléments sont des exemples de facteurs qui ont une incidence sur votre façon de penser et de prendre des décisions.

- D'autres facteurs, comme vos antécédents médicaux, vos expériences de traitement antérieures et votre composition physiologique peuvent également être pris en compte dans la détermination des traitements les plus appropriés pour vous.

### VOICI QUELQUES QUESTIONS AUXQUELLES IL PEUT ÊTRE BON DE RÉFLÉCHIR AFIN DE VOUS AIDER À EN APPRENDRE DAVANTAGE AU SUJET DE VOTRE FAÇON DE PENSER :

Lorsque je pense aux facteurs énumérés ci-dessus, lesquels ont le plus de sens et sont les plus importants pour moi? Pourquoi?

Qui est la personne ou les personnes que je consulte afin d'obtenir des conseils judicieux lorsque je dois prendre une décision? Pourquoi? Me comprennent-ils et ont-ils mes intérêts à cœur?

Compte tenu des facteurs qui ont une incidence sur ma capacité et ma disposition à réfléchir et à prendre des décisions en matière de traitement maintenant, de quels types de ressources ai-je besoin pour m'aider à voir la situation dans son ensemble et à évaluer les pour et les contre des traitements possibles en tenant compte des répercussions à court, moyen et long termes de mes décisions sur les objectifs que je poursuis?

Ma façon de penser ou ma situation personnelle ont-elles changé au point où je dois réévaluer une décision que j'ai prise auparavant en matière de traitement?

## ÉVALUER VOS OPTIONS DE TRAITEMENT :

- Vous découvrirez qu'il y a souvent plus d'une option de traitement qui s'offrent à vous et que ces derniers sont également disponibles en différents formats (p. ex. les options cliniques comme les médicaments sur ordonnance; les options en vente libre comme les crèmes; les options d'ordre nutritionnel comme les changements alimentaires; les options d'ordre émotionnel ou psychologique comme les groupes de soutien et les thérapies; ainsi que les options traditionnelles ou complémentaires comme les pratiques de guérison traditionnelles autochtones, la médecine traditionnelle chinoise ou la naturopathie).
- Les options qui conviennent à votre situation peuvent dépendre de facteurs tels que la gravité de vos symptômes et leur impact sur votre vie quotidienne.
- Bien souvent, il est prudent de combiner différentes options de traitement en vue de tenter d'obtenir un meilleur résultat et d'atteindre vos objectifs. Cependant, il est très important de faire preuve de prudence quant aux contre-indications potentielles connues ou inconnues. Les contre-indications correspondent à l'interaction négative d'un traitement avec un autre traitement et provoquant des effets nocifs.
- Effectuez un suivi de votre plan de traitement actuel dans votre journal personnel. Indiquez-y tous les renseignements qui pourraient être pertinents, qu'il s'agisse des vitamines que vous consommez ou de médicaments sur ordonnance. Partagez votre plan de traitement avec tous les professionnels de la santé que vous consultez au sujet de votre psoriasis ou de votre arthrite psoriasique, y compris avec votre pharmacien. Assurez-vous qu'ils tiennent compte de ce que vous prenez et de ce que vous faites déjà avant de vous faire de nouvelles recommandations ou de modifier votre traitement. Gardez des notes de tout changement au niveau de la façon dont vous vous sentez une fois qu'un nouveau traitement est introduit seul ou en combinaison avec un autre. Communiquez immédiatement avec votre équipe soignante si vous remarquez un quelconque effet indésirable ou si vous avez des inquiétudes.



## BIENFAITS ET RISQUES

- Tous les traitements, quelle que soit la nature de la maladie, comportent des effets positifs potentiels ainsi que des risques potentiels. Beaucoup comportent aussi des incertitudes ou des choses que nous ne savons tout simplement pas encore. Les incertitudes en médecine se rapportent à tout ce qui indique un certain niveau de doute, ou encore absence de données fiables au sujet des effets positifs et négatifs d'un traitement. Il peut également s'agir d'un doute quant au meilleur moment d'utiliser le traitement, de savoir qui en bénéficiera ou encore d'un doute quant aux résultats des études réalisées dans le cadre de l'évaluation de ce traitement. Chaque fois que nous prenons une décision en matière de traitement avec notre équipe de soins, nous évaluons les avantages, les risques et les incertitudes de chaque option en fonction de notre propre situation.
- Commençons d'abord par faire la distinction entre les effets positifs, les effets secondaires (ou indésirables), et les effets toxiques nocifs des traitements. Il est important de recueillir de l'information à propos des effets positifs comme des effets nocifs potentiels des différents traitements auprès de sources fiables, comme votre ou vos médecins et votre pharmacien.

**Effets positifs : Les effets positifs d'un traitement sont également appelés les bienfaits. Il existe trois types d'effets positifs :**

1. L'un des effets positifs que peut avoir un traitement est celui de modifier la progression de la maladie en causant un ralentissement de son évolution ou même la régression de celle-ci. Les traitements qui procurent ce type de résultat peuvent également soulager les symptômes de la maladie.

2. Un autre des effets positifs que peut avoir un traitement est celui de permettre de contrôler la maladie. Le traitement ne change pas le fait que la maladie soit présente, mais il peut freiner l'évolution ou la détérioration de celle-ci.

3. Un autre des effets positifs que peut avoir un traitement est celui de permettre de maîtriser les symptômes de la maladie. Le traitement ne change pas le fait que la maladie soit présente; son but est plutôt d'en atténuer ou d'en maîtriser les symptômes, tels que la démangeaison ou la douleur.

**Effets secondaires ou indésirables :**

Les effets toxiques d'un traitement sont également appelés des effets nocifs. Un effet secondaire ou indésirable est moins grave qu'un effet toxique nocif puisqu'il ne met pas la vie en danger. Néanmoins, les effets indésirables peuvent être sévères, tels que de sérieux maux de tête. Les effets indésirables peuvent être de courte durée ou persister aussi longtemps que le traitement est maintenu. Ils peuvent avoir une incidence sur la décision de poursuivre ou non un traitement. Un même traitement peut provoquer certains effets indésirables chez une personne, et ne pas provoquer ces mêmes effets chez une autre.

**Effets toxiques nocifs :**

Un effet toxique nocif est à la fois nocif pour la santé et grave. Dans de rares cas, les effets toxiques peuvent entraîner de graves réactions, comme des malformations congénitales, une dépendance aux médicaments, ou même la mort. Les patients doivent signaler immédiatement tout effet toxique perceptible à leur médecin, afin d'éviter que ceux-ci ne se détériorent. Un même traitement peut provoquer des effets toxiques chez une personne, et ne pas provoquer ces mêmes effets chez une autre.

- Pour chaque option de traitement, recherchez les réponses aux questions suivantes :
  - Que sait-on des effets positifs et des effets négatifs de ce traitement ?
  - Si le traitement est homologué par Santé Canada, à quelle date a-t-il été homologué ? Pour de plus amples renseignements concernant l'homologation, visitez le site Web de Santé Canada.
  - Le traitement a-t-il été refusé pour l'obtention d'une licence ou retiré des marchés quelque part dans le monde ?
  - Si oui, pourquoi ? Si un traitement est commercialisé au Canada, est-il homologué avec une autorisation complète (Avis de conformité ou AC) ou avec une autorisation conditionnelle (Avis de conformité avec conditions ou AC-C) ?
  - Le financement pour ce traitement est-il couvert par une entité quelconque, comme un gouvernement provincial, territorial ou fédéral, l'entreprise qui le fabrique ou une compagnie d'assurance privée ? Si non, pourquoi ? Quelles sont les options dont je dispose concernant le remboursement des frais ?
  - Y a-t-il une personne au sein de mon équipe de soins dont le travail consiste à m'aider à trouver un moyen de faire rembourser mon traitement ? Sinon, est-ce que quiconque au sein de mon équipe de soins ou d'un groupe de patients comme le Réseau canadien du psoriasis peut me recommander une telle personne, si une telle personne existe dans mon système de santé ?
  - Existe-t-il des traitements faisant l'objet de recherches pour la maladie psoriasique dont je souffre ? Desquels s'agit-il ? Visitez : <https://www.canadianpsoriasisnetwork.com/fr/clinical-trials/>
  - Voici un outil proposant des questions qui vous aideront à travailler de concert avec votre médecin afin de comprendre les risques, les bienfaits et les incertitudes du ou des traitements qu'il vous recommande.

## ÉVALUEZ LES EFFETS POSITIFS/ BIENFAITS POSSIBLES

Quels sont les bienfaits possibles connus de ce traitement pour mon psoriasis ou mon arthrite psoriasique ? A-t-il un effet sur la progression de la maladie ou soulage-t-il les symptômes ?

Combien de temps cela prendra-t-il avant que je ressente les bienfaits du traitement ?

Combien de temps les bienfaits du traitement dureront-ils si je le suis conformément aux recommandations ?

Mon médecin croit-il que les études pour ce traitement ont été bien conçues ? Existe-t-il de nouvelles études sur le traitement qui portent sur les bienfaits du traitement une fois qu'il a été utilisé au sein de la population générale pendant un certain temps ? Si oui, quels en sont les résultats ?

La recherche a-t-elle permis de déterminer si ce traitement est susceptible de fonctionner ou non pour des "gens comme moi" ? (Les "gens comme moi" désignent les patients ayant participé à l'étude qui présentaient les mêmes caractéristiques que les vôtres, tel que le même sexe, le même type de maladie et le même niveau de gravité que le vôtre.) Si oui, quelle est la probabilité que le traitement fonctionne pour moi ?

La recherche a-t-elle permis de déterminer la dose la plus faible qui soit efficace pour un patient dans ma situation ?

De quel type de traitement s'agit-il et comment est-il administré (p. ex. pilules, crème, injection) ?

Ce traitement est-il susceptible d'agir sur les aspects de mon psoriasis ou de mon arthrite psoriasique qui sont les plus importants pour moi dans l'atteinte de mes objectifs ?

## ÉVALUEZ LES EFFETS NÉGATIFS/RISQUES POSSIBLES

Dans quelle mesure cette option est-elle sans risques pour moi ? Quelle est la probabilité qu'une personne dans ma situation développe une toxicité ou des effets nocifs ?

S'il est possible qu'un effet nocif ou toxique se manifeste, sera-t-il possible d'y remédier dans mon cas ? Au bout de combien de temps l'effet nocif ou toxique se ferait-il sentir ? Si j'arrête le traitement, l'effet nocif ou toxique se résorbera-t-il ? Si oui, combien de temps après l'arrêt du traitement cela se produira-t-il ?

Dans quelle mesure cette option est-elle sans risque, de manière générale, pour la plupart des gens ?

Que dois-je faire si un effet nocif ou toxique se manifeste ? À qui dois-je m'adresser entre les rendez-vous si je constate des effets nocifs ou toxiques résultant du traitement ?

## ÉVALUEZ LES INCERTITUDES

Y a-t-il des incertitudes dont je devrais tenir compte concernant le traitement ?

Posez toute autre question concernant ce que vous ou vos proches ne savez pas encore ou n'êtes pas certains d'avoir bien compris quant aux effets d'un traitement.



- Assurez-vous d'avoir une idée de la durée du temps nécessaire pour qu'un traitement commence à agir. Il est également important de savoir à qui vous adresser et ce que vous devez faire si les choses ne se passent pas comme prévu au terme de cette période de temps, ou si le traitement a des répercussions négatives sur votre vie.
- Créez-vous un calendrier qui vous permettra de surveiller les échéanciers afin de vous rappeler

de faire un suivi. Si vous préférez faire un suivi de manière numérique, inscrivez-les dans l'agenda de votre téléphone. Si vous préférez le format papier, procurez-vous un calendrier consacré au suivi de l'atteinte de vos objectifs. Inscrivez-y vos échéanciers et placez-le dans votre cartable. Conservez tous les noms et coordonnées des membres de votre équipe de soins avec votre calendrier dans votre cartable (ou dans la liste des contacts de votre téléphone).



## TENIR COMPTE DES AUTRES RÉPERCUSSIONS DÉCOULANT DES DÉCISIONS RELATIVES AU TRAITEMENT :

- Il est important de reconnaître que certains choix de traitement peuvent avoir d'autres répercussions sur votre vie ou celle de votre proche. Voici quelques exemples à prendre en considération :
  - Visites fréquentes à un cabinet, à une clinique ou à un hôpital et l'impact que cela pourrait avoir sur votre routine quotidienne ou celle de vos proches.
  - Voyage loin de la maison nécessaire
  - Besoin de soins à domicile
  - Besoin de vous administrer régulièrement des injections
  - Incidences sur les autres traitements utilisés (p. ex. devoir interrompre un autre traitement ou le réduire)
- Besoin de traitements supplémentaires pour gérer les effets indésirables de ce traitement (prise de nouveaux médicaments ou besoin d'entreprendre d'autres thérapies comme la physiothérapie)
- Les engagements à respecter lors de la participation à un essai clinique
- Les répercussions financières
- Les effets sur les activités quotidiennes ou les choix de vie (p. ex. modifier l'heure de vos repas, les aliments que vous mangez ou votre méthode contraceptive en raison du traitement)

# ÉVALUER VOS DÉCISIONS EN MATIÈRE DE TRAITEMENT :

- Maintenant que vous avez évalué vos options de traitement, comment déterminer ce qui vous convient le mieux ?
- Retournez à vos objectifs. En pensant aux objectifs que vous vous êtes fixés, définissez les deux ou trois **effets positifs possibles des traitements** qui sont les plus importants pour vous pour tous les traitements que vous envisagez d'entreprendre.
- Maintenant, posez-vous ces questions :
  - Quelles options de traitement puis-je exclure ? Pourquoi ?
  - Quelles sont les options de traitement les plus susceptibles de me permettre d'atteindre mes objectifs principaux ?
  - Quelle est l'option ou les options de traitement qui me semblent les plus prometteuses ?

Ensuite, classez chaque traitement en fonction de vos deux ou trois effets positifs les plus importants.

## OPTION DE TRAITEMENT 1

Effet positif le plus important

Deuxième effet positif le plus important

Effet positif le moins important

## OPTION DE TRAITEMENT 2

Effet positif le plus important

Deuxième effet positif le plus important

Effet positif le moins important

## OPTION DE TRAITEMENT 3

Effet positif le plus important

Deuxième effet positif le plus important

Effet positif le moins important

## OPTION DE TRAITEMENT 4

Effet positif le plus important

Deuxième effet positif le plus important

Effet positif le moins important

## MAINTENANT, POSEZ-VOUS CES QUESTIONS :

Quelles options de traitement puis-je exclure ? Pourquoi ?

Quelles sont les options de traitement les plus susceptibles de me permettre d'atteindre mes objectifs principaux ?

Quelle est l'option ou les options de traitement qui me semblent les plus prometteuses ?

- En pensant aux objectifs que vous vous êtes fixés, définissez les deux ou trois **effets négatifs possibles des traitements** qui sont les plus importants pour vous pour tous les traitements que vous envisagez d'entreprendre.
- Ensuite, classez chaque traitement en fonction de vos deux ou trois effets négatifs les plus importants.

Maintenant, posez-vous ces questions :

- Quelles options de traitement puis-je exclure ? Pourquoi ?
- Quelles sont les options de traitement les plus susceptibles de me permettre d'atteindre mes objectifs principaux ?
- Quelle est l'option ou les options de traitement qui me semblent les plus prometteuses ?

#### OPTION DE TRAITEMENT 1

Effet négatif le plus important

Deuxième effet négatif le plus important

Effet négatif le moins important

#### OPTION DE TRAITEMENT 2

Effet négatif le plus important

Deuxième effet négatif le plus important

Effet négatif le moins important

#### OPTION DE TRAITEMENT 3

Effet négatif le plus important

Deuxième effet négatif le plus important

Effet négatif le moins important

#### OPTION DE TRAITEMENT 4

Effet négatif le plus important

Deuxième effet négatif le plus important

Effet négatif le moins important

### MAINTENANT, POSEZ-VOUS CES QUESTIONS :

Quelles options de traitement puis-je exclure ? Pourquoi ?

Quelles sont les options de traitement les plus susceptibles de me permettre d'atteindre mes objectifs principaux ?

Quelle est l'option ou les options de traitement qui me semblent les plus prometteuses ?

## ENFIN, RÉFLÉCHISSEZ AUX INCERTITUDES ET AUX RÉPERCUSSIONS DE VOS CHOIX :

Que dois-je penser de toute incertitude quant aux déclarations des experts concernant le(s) traitement(s) que j'envisage? Comment cela affecte-t-il mon niveau de confort par rapport à chaque traitement?

Quels sont mes sentiments face aux autres types de répercussions que ce traitement peut avoir sur moi ou sur mes proches si je le prends? Quelles sont les répercussions importantes? Puis-je les classer par ordre d'importance, des plus importantes aux moins importantes? Dans quelle mesure ces répercussions sont-elles associées aux options de traitement que je préfère?

Puis-je identifier les options de traitement qui me semblent les plus prometteuses et pourquoi?

Prenez le temps de réfléchir à votre situation personnelle, à vos objectifs et aux personnes qui comptent le plus pour vous. Utilisez ces questions pour vous guider :

- Mon âge fait-il une différence dans mes options de traitement?
- Le fait d'être un homme, une femme, une personne intersexe ou une personne trans fait-il une différence en ce qui a trait à mes options de traitement?
- Ai-je d'autres problèmes de santé physique ou mentale qui pourraient avoir une incidence sur le type de traitement qui me convient le mieux?
- Ai-je une assurance médicale qui remboursera le coût du traitement ou ai-je les moyens nécessaires pour en assumer les coûts?
- Est-ce que mes habitudes quotidiennes — liées à ma famille, à mon travail, à mon lieu de résidence — pourraient avoir une incidence sur ma capacité à suivre le traitement tel que recommandé?
- Y a-t-il des personnes qui sont importantes dans ma vie et qui pourraient ou devraient influencer ma décision? Si oui, de qui s'agit-il et quel est leur rôle?
- Quels sont les traitements qui pourraient m'aider à atteindre mes objectifs?
- En quels traitements ai-je le plus confiance? Pourquoi?

- Quels sont les traitements qui conviennent le mieux à ma situation personnelle? Pourquoi?
- En quels traitements ai-je le moins confiance? Pourquoi?
- Quels sont les traitements qui correspondent le moins à mes objectifs et à ma situation?

Finalement, revisitez votre façon de penser. Quels autres facteurs — à tort ou à raison — pourraient avoir influencé votre réflexion et vos décisions? Par exemple :

- Mes émotions : la peur, l'espoir, la frustration ou le désespoir.
- Ce que ressentent les gens que j'aime
- Mes présomptions — ou celles d'autres personnes — au sujet des traitements ou d'autres éléments liés à ma maladie psoriasique. Ces présomptions sont-elles raisonnables? Sont-elles encore valables d'après ce que je sais maintenant?

À ce stade de votre processus, vous avez évalué et comparé vos options de façon approfondie. Vous avez éliminé certaines options afin d'obtenir une liste plus affinée selon votre situation. Vous êtes maintenant prêt à choisir des options de traitement qui, à votre avis, ont de bonnes chances de vous aider à atteindre vos objectifs.



## DERNIÈRES RÉFLEXIONS :

- Rappelez-vous de reprendre ce processus au moins une fois par année, ou chaque fois qu'un changement qui survient dans votre vie vous fait réaliser que vous devez revoir vos objectifs ou vos options de traitement.
- Enfin, n'oubliez pas qu'il est très important que vous parliez à votre équipe de soins de santé de vos expériences relativement à votre traitement ou à vos traitements. Indiquez-leur en particulier si :
  - vous répondez bien au traitement qu'ils vous ont recommandé et que celui-ci vous aide à atteindre vos buts ;
  - vous ne répondez pas au traitement ;
  - le traitement cesse de fonctionner pour vous ou devient moins efficace avec le temps ;
  - vous ressentez des effets négatifs du traitement ; ou
  - vous ressentez des effets négatifs lorsqu'un nouveau traitement est introduit et combiné à d'autres traitements.
  - tout autre chose affecte votre capacité à suivre votre traitement.

<sup>1</sup>**Avertissement** : Ce site Web a été conçu à des fins éducatives seulement et non dans le but de prodiguer des conseils médicaux. La consultation d'un médecin est requise afin de prendre des décisions médicales éclairées relativement aux différentes variantes individuelles propres à chaque cas de psoriasis. L'information présentée sur ce site Web (ce Site) n'est pas destinée à remplacer les conseils de votre médecin. Il est important de consulter votre médecin avant de modifier le moindre élément de votre plan de traitement. Le Réseau canadien du psoriasis n'endosse aucun médicament, produit, équipement ou traitement pour le psoriasis ni l'arthrite psoriasique. L'information présentée sur le site du Réseau canadien du psoriasis ne peut en aucun cas remplacer un avis médical éclairé. Les personnes qui visitent ce site ne devraient en aucun cas tenter de s'auto-diagnostiquer ni agir sur la base des informations qui y figurent sans consulter des professionnels de la santé ou des consultants spécialisés au sujet de leurs préoccupations spécifiques. Certains renseignements figurant sur le présent Site ont été fournis par des sources externes. Bien que des efforts aient été déployés en vue d'assurer l'exactitude, l'actualité et la fiabilité du présent contenu, le Réseau canadien du psoriasis décline toute responsabilité à cet égard. Veuillez consulter nos **Conditions d'utilisation** pour plus de détails.

<sup>2</sup>Une partie du contenu présenté dans cette section a été adapté, avec permission, depuis « *YOUR TREATMENT DECISION GUIDE - A step-by-step process to help patients think about the positive and negative effects, and the uncertainties, of treatments* » par Linda Wilhelm, Louise Binder, et Robyn Lim (2017).